

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak usia dini merupakan sosok individu yang mengalami perkembangan yang pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Anak usia dini berada di rentang usia 0-8 tahun. Setiap anak bersifat unik, masing-masing anak berbeda satu sama lain, setiap anak memiliki bawaan, minat, kapabilitas dan latar belakang kehidupan masing-masing. Meskipun terdapat pola urutan umum dalam perkembangan anak yang dapat diprediksi, pola perkembangan dan belajar tetap memiliki perbedaan satu sama lain. Selain memiliki universalitas anak juga memiliki keunikan tersendiri seperti dalam gaya belajar minat dan latar belakang keluarga. Anak usia sekolah berada pada tahap perkembangan yang memudahkan pembentukan kepribadian mandiri, adaptasi terhadap lingkungan, berbagai keterampilan dan berbagai perkembangan lainnya yang memerlukan fisik yang sehat, oleh karena itu harus didukung dengan gizi yang baik. Keadaan tersebut dapat dicapai tidak hanya melalui pemenuhan kebutuhan pokok anak, terutama makanan sehari-hari, tetapi juga melalui proses pendidikan dan pembiasaan (M. Arzani, 2022 : 2).

Pola makan sehat terbentuk dari beberapa faktor pendukung yaitu orangtua , lingkungan dan kebiasaan anak itu sendiri. Dengan maraknya iklan di media sosial tentang berbagai makanan sangat mempengaruhi pola makan anak. Orangtua yang sibuk terkadang lebih memilih makanan yang praktis seperti junkfood dengan kurang memperhatikan jenis makanan tersebut. (Luviana, 2021: 3)

Dalam kehidupan modern, anak-anak belum terbiasa makan sayur sehingga cenderung tidak menyukainya. Anak belum terbiasa makan sayur karena orang tua belum terbiasa memberikan sayur dalam menu sehari-hari anaknya. Banyak orang tua yang mengabaikan memberi anak makan sayur-sayuran, lebih memilih memberi anak memakan daging, sosis, susu bubuk, atau makanan lain yang kurang baik bagi kesehatan anak. mengonsumsi sayuran sangat baik untuk tumbuh kembang anak.

Menurut *Wardle* dalam Hozania Bellandira Cholana (2023) berpendapat bahwa orang tua harus bisa mengontrol anaknya, terutama makanan yang dikonsumsi. Makanan yang diberikan kepada anak haruslah makanan yang mengandung gizi seimbang agar mencegah terjadinya berbagai penyakit akibat kekurangan gizi.

Dengan mengonsumsi makan sehat dan seimbang maka kebutuhan gizi akan nutrisi yang dibutuhkan tubuh akan terpenuhi secara optimal dan menunjang perkembangan anak.

Disisi lain, pembiasaan juga berperan dalam mendorong tumbuh kembang anak. kebiasaan yang sebaiknya diturunkan pada anak antara lain pola hidup sehat melalui olahraga, pola makan sehat, dan kebiasaan makan dengan porsi kecil yaitu tiga kali sehari. Nutrisi yang tepat juga merupakan aspek yang berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan.

Orangtua sangat berperan dalam proses tumbuh kembang anak baik aspek sosial, emosional, fisik motorik dan bahasa. Pemenuhan gizi yang seimbang juga menjadi salah satu aspek yang terpenting dalam tumbuh kembang anak dengan

memperhatikan asupan empat sehat lima sempurna ditambah dengan pemberian vitamin bagi anak.

Menu sehat gizi seimbang mengacu pada makanan yang dikonsumsi anak sepanjang hari, karena merupakan pangan yang beraneka ragam dan mengandung zat energik, anabolik dan pengatur sesuai kebutuhan. Lima makanan yang dikonsumsi anak disalurkan melalui darah ke organ tubuh dan terdapat di dalam tubuh, termasuk otak. Otak anak menentukan stimulasi yang konstan dan kebutuhan nutrisi yang tinggi, dan meskipun ukurannya kecil, otak anak memerlukan 30% asupan energi di tubuh. Kinerja otak anak dapat ditingkatkan dengan pemberian nutrisi khusus, seperti pemberian bekal makanan ke sekolah. Memberikan bekal makanan yang bergizi dan seimbang menunjukkan bahwa orang tua peduli terhadap tumbuh kembang anak. Setiap anak memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda tergantung tinggi, badan, dan tingkat aktivitasnya, yang dilakukan selama satu hari. Selain itu, jumlah kalori yang dibutuhkan juga berbeda-beda pada setiap anak, terutama terlihat pada aktivitas anak di sekolah. Umumnya anak usia 1 sampai 5 tahun membutuhkan 1400 kalori. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang diperlukan untuk menunjang asupan kalori tubuh anak. Selain itu, gangguan tumbuh kembang pada anak bisa saja terjadi bila anak kekurangan asupan jenis makanan tertentu.

Berdasarkan hasil observasi di PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara ditemukan bahwa penerapan pengenalan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui bekal menu sehat sudah berlangsung sejak lama. Penelitian ini dilakukan di PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara

Terdapat beberapa orang tua belum membekali menyiapkan makanan untuk anak mereka. Oleh karena itu, anak-anak seringkali membawa jenis makanan yang berbeda-beda, ada yang sehat dan ada juga yang tidak. Selain itu, beberapa anak kerap membawa makanan yang mengandung pewarna makanan.

Untuk menghindari permasalahan tersebut, PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara mengajarkan kepada anak-anak tentang pola makan yang sehat dan bagaimana mendidik mereka tentang kebiasaan makan yang teratur agar anak mendapatkan gizi yang cukup untuk perkembangan fisik yang optimal. Salah satu caranya adalah dengan penerapan pembiasaan menu sehat dan partisipasi orang tua.

Dengan demikian, terkait dengan penerapan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini melalui pembiasaan bekal menu sehat. Maka peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai "Peran Orang Tua dalam Pembiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Melalui Bekal Menu Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun Di PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara.

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini mengkaji mengenai penerapan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat, maka yang menjadi obyek penelitian ini akan menerapkan pembiasaan mengonsumsi makanan sehat melalui bekal menu seimbang pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Riang Sungai Bambu Tanjung Priuk Jakarta Utara. Adapun fokus penelitian yang teridentifikasi antara lain:

1. Apakah bekal menu seimbang dapat membiasakan mengonsumsi makanan sehat anak usia 5-6 tahun?

2. Bagaimana cara membiasakan pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui bekal menu seimbang pada anak usia 5-6 tahun?

### **C. Pembatasan Fokus Penelitian**

Peneliti memfokuskan pada penerapan pembiasaan makan bekal menu seimbang bagi anak usia 5-6 tahun dan faktor yang mempengaruhi upaya pembiasaan makanan sehat di PAUD RIANG Sungai Bambu Tanjung Priok Jakarta Utara.

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, diantaranya :

1. Bagaimana cara membiasakan mengkonsumsi makanan sehat melalui bekal makanan sehat anak usia 5-6 tahun
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi upaya pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui bekal makanan sehat anak usia 5-6 tahun

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memiliki manfaat secara teoritis dan praktis,

#### **1. Manfaat secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini menjelaskan bagaimana penerapan pembiasaan makan sehat pada anak usia 5-6 tahun dapat mempengaruhi perkembangan anak

## 2. Manfaat secara praktis

### a. Bagi Guru

Sebagai kajian guru agar lebih bisa bekerja sama dan saling membantu dalam mendidik, mengajar, serta membimbing anak yang lebih baik.

### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya tentang pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat melalui bekal menu seimbang pada anak usia 5-6 tahun.